

GRUPPO ANZIANI COLDRERIO

Ginnastica Pro Senectute 2020/2021



Comune di Coldrerio

www.coldrerio.ch

cancelleria@coldrerio.ch

Tel. 091 646 15 84 - Fax 091 646 81 03

Scopo: I corsi hanno lo scopo di mantenere attive le persone meno giovani, assicurare autonomia il più a lungo possibile, migliorare il portamento, la scioltezza, la mobilità del corpo, conservare i riflessi e non da ultimo di rafforzare il contesto psicologico individuale e collettivo.

Chi può partecipare: Possono partecipare tutte le persone di età superiore ai 55 anni. Possono essere ammesse persone più giovani che presentano dei problemi particolari, attestati con certificazione medica. In caso di infortunio risponde l'assicurazione personale.

Programma: da settembre a maggio seguendo il calendario scolastico.

Luogo: a causa dei lavori di ristrutturazione della palestra, le lezioni si svolgeranno, per il mese di **settembre 2020**, presso il **Parco del Paü** (solo in caso di bel tempo). Dal mese di **ottobre 2020**, le lezioni si terranno regolarmente presso la **Palestra comunale** di Coldrerio, tutti i lunedì pomeriggio dalle ore 16.15 alle ore 17.30.

prima seduta lunedì 31.08.2020 (presso il Parco del Paü, solo in caso di bel tempo)

Covid-19: le direttive di Pro Senectute prevedono (ad oggi) un numero massimo di 15 partecipanti per monitorice/animatrice

Costi: il Municipio ha mantenuto anche per l'anno 2020/2021 la quota mensile di CHF 8.00 a carico del partecipante. Il pagamento deve essere effettuato alle monitorici all'inizio di ogni mese.

Informazioni: Cancelleria Comunale ☎ 091/646.15.84

Monitorici: Maurizia Solcà ☎ 091/646.44.09 – 076.580.09.77
Gabriella Corti ☎ 091/646.35.30 – 079.779.23.46

Iscrizioni: direttamente alle monitorici durante la prima seduta. **Il modulo di cui sotto deve essere obbligatoriamente compilato, vista la necessità di tracciamento dei contatti.**

Sicuri che l'iniziativa incontrerà entusiasmo e partecipazione, cordialmente.

Coldrerio, agosto 2020

Il Municipio

Nome: Cognome:

Indirizzo:

Telefono: Anno di nascita:

Firma:



oggi per il domani

Coldrerio **INFORMA**